مستشفى أبها للولادة والأطفال
Abha Maternity & Children Hospital (AMCH)



حساسية اللاكتوز

(عدم تحمل اللاكتوز)

قسم التغذية العلاجية

اللاكتوز هو

سكر الحليب ، مكون من مركبي الجلوكوز و الجلاكتوز ، يتواجد بشكل أساسي في الحليب ويشكل مابين 1.5- 8 % من وزن الحليب.

عدم تحمل اللاكتوز أو عوز اللاكتيز هو

حالة مرضية تتميز بعدم القدرة على استقلاب اللاكتوز بسبب غياب أو نقص فعالية إنزيم اللاكتيز. يحدث عدم تحمل اللاكتوز بشكل بدئي وقد يحدث بشكل ثانوي بعد بعض الأمراض كداء كرون والتهاب المعدة والأمعاء الفيروسي، وقد يكون خلقيا نتيجة عيب وراثي يظهر في فترة الطفولة.

الأعراض :

- شعور بانتفاخ البطن
- آلام، أو تشنجات، في البطن
- غازات
- قرقرة (أصوات غازات الأمعاء - Borborygmus)
- براز سائلي وإسهال
- قيء.

تشخيص حساسية اللاكتوز :

- فحص الهيدروجين في النفس.
- اختبار حامضية البراز.
- تجربة حمية خالية من اللاكتوز لمدة أسبوعين، حيث يلاحظ تراجع الأعراض.

الحمية الغذائية لحساسية اللاكتوز:

تهدف الحمية الغذائية للأشخاص الذين يعانون من حساسية اللاكتوز إلى التغلب على الأعراض وتجنب ظهورها مع مراعاة تناول غذاء صحي متنوع ومتوازن يوفر جميع العناصر الغذائية الأساسية دون نقص في أي منها.

ويوصف للأشخاص المصابين بحساسية اللاكتوز حمية مقيدة المحتوى من اللاكتوز بحيث لا تستبعد الحليب ومشتقاته نهائيا من الخطة الغذائية وإنما تحدده بناء على خصوصية كل فرد بمعنى أن لكل شخص حد معين من اللاكتوز يمكنه هضمه دون ظهور الأعراض وبمقدور كل شخص تحديده عن طريق المحاولة والخطأ. وتستطيع العديد من الحالات تناول كوب حليب يوميا دون مشاكل ويفضل تناول الحليب أثناء الوجبة (فطور أو غداء أو عشاء) بدلا من يناوله منفردا في حين يمكن تناول الجبن واللبن الرائب بحرية أكبر لانخفاض محتواها من اللاكتوز مقارنة مع الحليب ولاحتواء اللبن الرائب على بكتيريا تفرز إنزيم اللاكتيز مما يساعد في هضم سكر اللاكتوز.

ويتوافر في الصيدليات إنزيم اللاكتيز على شكل محلول يمكن إضافة قطرات منه إلى الحليب قبل شربه أو على شكل أقراص (Tablets) تؤخذ قبل تناول الحليب ومشتقاته. ومن الجدير بالذكر أن سكر اللاكتوز يستعمل كمادة مالئة في صناعة بعض الأدوية لذا يجب الانتباه إلى محتوى أي دواء قبل استعماله.

يعتبر الحليب ومشتقاته مصدر أساسي للكالسيوم وفيتامين ب٢ الرايبوفلافين (riboflavin) وفيتامين د لذلك ينبغي على من قلَ استهلاكه من مجموعة الحليب ومشتقاته عن حصتين (أي حوالي كوبين من الحليب أو اللبن الرائب) أن يعوض نقص الكالسيوم والرايبوفلافين وفيتامين د من المصادر الأخرى. فيمكن الحصول على الكالسيوم من سمك السردين والسبانخ والبروكلي والبقوليات الخضراء ويمكن الحصول على الرايبوفلافن من السبانخ والبروكلي والبيض والكبدة والفطر بينما يكفي التعرض المناسب لأشعة الشمس لتوفير احتياجات الجسم من فيتامين د. وفي حال عدم التمكن من تلبية الاحتياج اليومي من هذه العناصر "خصوصا عند الأطفال والمراهقين والحوامل والمرضعات والنساء بعد انقطاع الطمث" عندها نلجأ إلى المكملات الغذائية(Supplements) .

علاج حساسية اللاكتوز

بمكن الحد من الأعراض المصاحبة لها عن طريق التحكم بنوعية الطعام المتناول كالأتي :

- الاستعاضة عن الحليب العادي بالحليب الخالي من اللاكتوز المتوفر في الأسواق
- تجنب الأطعمة المحتوية على الحليب، القشطة ، المايونيز وكريمة الخفق.
- تجنب الكراميل ،الشوكولاتة ورقائق البطاطس وعلكة المضغ والقهوة سريعة التحضير والوجبات الخفيفة المحضرة بالجبن أو أي طعام يدخل الحليب في تحضيره.
- جميع أنواع الخبز ،الدقيق، الأرز ، الكيك ،الفطائر ،المعكرونة ، البسكويت ونشويات ألإفطار مسموحة.

مصادر الكالسيوم غير الحليب :

- **البروكولي، الباميةً، وعدد من أنواع الملفوف إضافة إلى اللفت .**
- **اسماك السردين المعلبة، التونا والسلمون .**
- **العصائر الغنية بالكالسيوم، والحبوب الكاملة .**
- **منتجات الصويا الغنية بالكالسيوم، مثل حليب الصويا، التوفو (نوع من الجبن) وفول الصويا .**
- **اللوز .**

عند قراءة الحقائق الغذائية للمنتجات فيجب مراعاة المكونات التالية:

المكونات المسموحة: اللاكتيت (Lactate)، حمض اللاكتيك (Lactic Acid).

المكونات الممنوعة: الكاسين (Casei)،الكاسينيت (Caseinate) ، بروتين مصل الحليب ومنتجاته .whey & whey products

قد تكون الحساسية المفرطة من اللاكتوز حالة عارضة أو مؤقتة نتيجة لالتهاب أو إصابة في الأمعاء الدقيقة مثل التهاب الأمعاء. في مثل هذه الحالة تجنب تناول اللاكتوز لأربعة أسابيع، ومن ثم أعد إدراجه تدريجيا في طعامك، بدءا باللبن الرائب والزبادي، ومن ثم غيرها من منتجات الألبان بقدر ما تجد نفسك قادراً على التحمل.

إن الحليب ومشتقاته يشكل أحد المجموعات الأساسية في الخطة الغذائية السليمة ولا يمكن الاستغناء عنه ننصح كل من لا يشرب الحليب أن يبحث عن أسباب كراهيته لشرب الحليب فإن كان يعاني من حساسية اللاكتوز يستطيع تبني حمية تأهله لشرب الحليب بدون مشاكل

ملاحظة: للرضع يجب استعمال حليب خالي من اللاكتوز (سكر الحليب).